

# アクトスWill\_Gザ・ビッグ国分寺 ガイダンススケジュール 12月

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
10:15~ ラジオ体操	10:15~ ラジオ体操	10:15~ ラジオ体操	10:15~ ラジオ体操		10:15~ ラジオ体操	10:15~ ラジオ体操
11:00~ 関節 トレーニング &ストレッチ (20分) <b>白井</b> 8日、15日中止	11:00~ 開脚 ストレッチ (20分) <b>四本</b>	11:00~ 滝汗 トレーニング (20分) <b>藤岡</b>	11:00~ ヒップアップ サーキット (20分) <b>横浜</b> 11日藤岡代行	休 館 日	11:00~ カーディオ エクササイズ (20分) <b>横浜</b>	11:00~ 開脚 ストレッチ (20分) <b>四本</b>
12:00~ 呼吸筋 ストレッチ 体操 (25分) <b>藤岡</b> 22日中止	12:00~ 日替わり メニュー	12:00~ 骨盤体操 (20分) <b>横浜</b>	12:00~ 日替わり メニュー 11日中止		12:00~ 日替わり メニュー	12:00~ 滝汗 トレーニング (20分) <b>藤岡</b> 14日中止
13:00~ 至福の ストレッチ	13:00~ 至福の ストレッチ	10日(火) 13:00~ スペシャル レッスン♪	13:00~ 至福の ストレッチ		20日(金) 11:00~ 藤岡・横浜 四本による スペシャル レッスン♪	13:00~ 至福の ストレッチ

18:00~ 自重 トレーニング (15分) <b>北山</b> 17日中止	18:00~ 筋コンディ ショニング トレーニング	18:00~ 体幹 トレーニング (15分) <b>辰馬</b>
19:30~ 関節 トレーニング &ストレッチ (20分) <b>白井</b> 30日中止	19:00~ 体幹 トレーニング (15分) <b>辰馬</b> 17日中止	19:00~ 自重 トレーニング (15分) <b>北山</b>
19:30~ 関節 トレーニング &ストレッチ (20分) <b>白井</b>	ストレッチ エリアにて 動画を流しま す。 お気軽に ご参加 ください。	

※個人レッスンはいつでもご予約承ります。フロント、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

尚、年内を持ちまして個人レッスンは終了となります。

※変更がある場合は店頭、またはインスタグラムにて随時お知らせいたします。

※2025年1月より、ガイダンスの時間を一部変更させていただきます。